

Titel | Sport & Bewegung nach Schlaganfall (SpaS)

Das Wichtigste

Zeitraum	06. May bis 07. May 2024 09:00 - 17:00 Uhr
Ort	Seminarraum Hochrhein/Alpenrhein
Kursleitung	Friederike Ziganek-Soehlke, Diplom-Gerontologin, Diplom Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
Kursgebühr	CHF 480.00
Kursdauer	2 Tage
Kursnr.	24.50078

Beschreibung

In neurologischen Rehakliniken geht es den Patienten gut. Sie erhalten kompetente Ansprache, adäquate Therapien und können meist Erfolge verbuchen.

Wieder zu Hause, landen sie nicht selten in einem Tief. Vor allem nach einem Schlaganfall. Das vertraute Umfeld ist scheinbar anders geworden. Angehörige sind verunsichert, vieles muss neu organisiert werden. Das kostet viel Kraft. Nicht selten ziehen sich Freunde zurück. Es drohen Isolation und Entmutigung.

Erworbenen Therapieerfolge schwinden häufig. Dem lässt sich durch Bewegung entgegenwirken, am günstigsten in einer Gemeinschaft. Da hilft SpaS - Sport nach Schlaganfall. Man trifft „Leidensgenossen“, erfährt Verständnis, tauscht sich aus, Freundschaften entstehen und es macht Spaß. Die regelmäßige Teilnahme an einem Kurs strukturiert den Wochenplan.

Bewegung & Sport, speziell für Menschen mit neurologischen Handicaps, trainiert Kraft, Kondition, Koordination, Bewegungsgeschicklichkeit, senkt das Sturzrisiko, stärkt Konzentration und Kommunikation und unterstützt bei der Kompensation von Beeinträchtigungen. Beides senkt das Rezidiv Risiko und fördert die allgemeine Gesundheit.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Menschen mit neurologischen Erkrankungen (Schlaganfall, MS, Parkinson, SHT, Epilepsie) therapieren. Vor allem in der Gruppe.

Es soll helfen Patienten auf das Leben danach/zu Hause so vorzubereiten, dass sie an einem Sportkurs teilnehmen können.

Die Seminarteilnehmer sollen sich befähigt fühlen, selbst einen SpaS Gruppe zu leiten. Es ist wünschenswert, wenn neurologische Reha-Patienten nach ihrer Entlassung weiterhin Sport in der Gruppe machen. Das unterstützt sie in ihren Genesungsverlauf und sichert erworbene Therapieeffekte.

Kursinhalte

- Bewegungsspiele zur Förderung kognitiver, koordinativer und kommunikativer Fähigkeiten

- Übungsformen zur Schulung des beidseitigen Einsatzes des Körpers
- Sturzprophylaxe
- Individuell dosierbare Bewegungsaufgaben für heterogene Gruppen (alle Altersklassen, NoGoes, Goes und GoGoes)
- Von der Einzel - zur Gruppentherapie.

Kursziele

Die Teilnehmenden

- beachten methodische und didaktische Besonderheiten bei dieser Zielgruppe
- wecken die Bewegungsfreude trotz Handicaps
- stärken das Selbstbewusstsein von Betroffenen durch Erleben der Selbstwirksamkeit
- sind kreativ im Umgang mit Übungen
- sind fähig eine SpaS Gruppe zu leiten.

Methodik

- Theoretische Präsentation
- Praktisches Arbeiten steht im Vordergrund
- Fallbeispiele
- Gruppen- und Partnerarbeit
- Selbsterfahrung durch Lehrübungen = Reflexion, Lernzielkontrolle

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Sporttherapie, Musiktherapie, Pflege

Lernziel- kontrolle

- Feedback durch die Referentin bei praktischen Übungen

Voraussetzungen

Berufsdiplom

Selbstlernaktivitäten

- Selbstreflexion